फ़ूड स्टैंडर्डस एजंसी के प्रकाशन

इस प्रकाशन की या ऐजंसी के अन्य प्रकाशनों की और कापियाँ मंगवाने के लिए फ़ूड स्टैंडर्डस ऐजंसी से संपर्क करें –

टेलीफ़ोन	**0845 606 0667**
मिनीकोम	**0845 606 0678**
फ़ैक्स	**020 8867 3225**
ईमेल	**foodstandards@eclogistics.co.uk**

इस शृंखला के अन्य प्रकाशन

बच्चे को जन्म देने के बारे में विचार करना (Thinking of having a baby)	FSA/0606/0802
बच्चे को अपना दूध पिलाते समय भोजन (Eating for breastfeeding)	FSA/0624/0802
बच्चे को खिलाना पिलाना (Feeding your baby)	FSA/0633/0802
अपने नन्हें मुन्नें बच्चे को खिलाना पिलाना (Feeding your toddler)	FSA/0669/0802
अपने बड़े हो रहे बच्चे को खिलाना पिलाना (Feeding your growing child)	FSA/0642/0802
पुरुष और भोजन (Men and food)	FSA/0651/0802
जीवन के बाद वाले वर्षों में भोजन (Eating for later life)	FSA/0660/0802

Published by the Food Standards Agency 2002. Reprinted with amendments February 2003.

© Crown copyright 2002

Printed in England 150k FSA/0451/0602

Eating while you are pregnant - Hindi

गर्भ के समय भोजन

अपने को और अपने बच्चे को सेहतमंद रखने के लिए भोजन चुनना

FOOD STANDARDS AGENCY

विषय वस्तु

मुझे क्या खाना चाहिए? 1

क्या मुझे लोहे वाली चीज़ें खाने की ज़रूरत है? 2

क्या मुझे विटामिन की गोलियाँ आदि लेनी चाहिएं? 3

क्या कोई ऐसी चीज़ें भी हैं जो मुझे नहीं खानी पीनी चाहिएं? 4

क्या मुझे कैफ़ीन का उपयोग कम करना चाहिए? 6

क्या मुझे अलकोहल (शराब) पीना कम करने की ज़रूरत है? 7

मेरा भार कितना बढ़ने की उम्मीद हो सकती है? 7

मुझे अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है? 8

गर्भ के समय आपको इस बात की ओर ख़ास ध्यान देना चाहिए कि आपके भोजन से बच्चे को सही ढंग से बड़ा होने के लिए काफ़ी शक्ति और पौष्टिक अंश मिल सकें। इस पुस्तिका में सेहतमंद भोजन चुनने में आपकी मदद करने के लिए आपको सलाह दी गई है।

प्र मुझे क्या खाना चाहिए?

उ कई प्रकार की चीज़ें खाना बहुत ज़रूरी है, जैसे –

- बहुत से फल और सब्ज़ियाँ (ताज़ा, फ्रोज़न, डिब्बे में बंद, सूखे या फलों के रस का गिलास) – दिन में इनके पाँच भाग खाने की कोशिश करें
- स्टार्च वाली चीज़ें, जैसे रोटी, पास्ता, चावल और आलू
- प्रोटीन, जैसे चर्बी उतार कर मीट और चिकन, मछली (हफ़्ते में कम से कम दो बार मछली खाने की कोशिश करें, जिनमें एक मछली तेल वाली हो), अंडे और दालें (जैसे बीन्स और मसूर)। इनमें लोहा भी काफ़ी होता है (देखें सफ़ा 2)
- बहुत सी फ़ाईबर (रेशे) वाली चीज़ें, जैसे होलग्रेन (अनछने आटे की) ब्रेड, पास्ता, चावल, दालें, फल और सब्ज़ियाँ – ये कब्ज़ से बचाती हैं।
- दूध और दूध से बनी वस्तुएं, जैसे दूध, चीज़ (पनीर) और दही, जिनमें कैल्शियम बहुत होता है।

प्र क्या मुझे लोहे वाली चीज़ें खाने की ज़रूरत है?

उ गर्भवतियों में लोहे की कमी हो सकती है, इस लिए आप लोहे वाली चीज़ें खाना पीना याद रखें। विटामिन सी वाली कोई चीज़ खाने या पीने की कोशिश करें, जैसे फलों के रस का गिलास, और साथ ही ऐसा खाना खाएं जिसमें काफ़ी लोहा हो, क्योंकि इस तरह भोजने से लोहा प्राप्त करने में शरीर को मदद मिलेगी।

यदि आपके ख़ून में लोहे की मात्रा कम हो जए, तो आपका जी पी डाक्टर या मिडवाईफ़ आपको लोहे वाली गोलियाँ आदि लेने के बारे में सलाह दे सकते हैं।

इन खाद्य वस्तुओं से काफ़ी लोहा मिल सकता है

- लाल मीट
- दालें
- ब्रेड या रोटी
- हरी सब्ज़ियाँ
- फ़ोर्टीफ़ाईड ब्रेकफ़ास्ट सीरियल

यद्यपि लिवर (कलेजी) में लोहा बहुत होता है, फिर भी गर्भ के समय में आपको लिवर नहीं खाना चाहिए (सफ़ा 4 पर देखें **क्या कोई ऐसी चीज़ें भी हैं जो मुझे नहीं खानी पीनी चाहिएं?**)।

प्र क्या मुझे विटामिन की गोलियाँ आदि लेनी चाहिएं?

उ आपको 400 माईक्रोग्राम (mcg) फ़ोलिक ऐसिड की गोलियाँ प्रतिदिन अपने गर्भ से 12वें हफ़्ते तक लेनी चाहिएं। अच्छी बात तो यह थी कि ये गोलियाँ आपको गर्भ होने से पहले ही शुरू कर देनी चाहिए थीं।

आपको अपने खाने में फ़ोलिक ऐसिड वाली चीज़ें शामिल कर लेनी चाहिएं, जैसे हरी सब्ज़ियाँ और भूरे चावल, फ़ोर्टीफ़ाईड ब्रेड और ब्रेकफ़ास्ट सीरियल।

अब यह बात प्रमाणित हो चुकी है कि फ़ोलिक ऐसिड से स्पाईना बिफ़िडा जैसी न्यूरल ट्यूब में होने वाली ख़राबियों का ख़तरा कम होता है। यदि आप अपने लिए फ़ोलिक ऐसिड वाली मल्टीविटामिन गोलियाँ लेना चाहती हैं तो ध्यान रहे कि इनमें सही मात्रा में फ़ोलिक ऐसिड हो। यदि आप एक से अधिक प्रकार की मल्टीविटामिन गोलियाँ लेती हैं तो यह याद रखें, क्यों कि हो सकता है कि आप कुछ अन्य विटामिन ज़रूरत से अधिक ले रही हों, (आगे सफ़ा 4 पर देखें **क्या कोई ऐसी चीज़ें भी हैं जो मुझे नहीं खानी पीनी चाहिएं?**)

यदि आपके किसी गर्भ में न्यूरल ट्यूब वाली ख़राबी पहले हो चुकी है तो आप अपने जी पी डाक्टर से सलाह लें।

आपको प्रतिदिन 10 मिलीग्राम विटामिन डी की गोली भी प्रतिदिन लेनी चाहिए। विटामिन डी सब से अधिक गर्मी के मौसम में धूप से प्राप्त होता है। (परतुं यह भी ख़याल रखें कि आपकी चमड़ी न जल जाए)।

यदि आप किसी एशियन परिवार से हैं और बाहर जाते समय अपनी चमड़ी को पर्दे में रखती है, तो आपके शरीर में विटामिन डी की ख़ास कमी हो सकती है। इसके बारे में अपने जी पी से अधिक जानकारी लें।

यदि आपको इन्कम सुपोर्ट या जॉबसीकर्ज़ अलाउँस ेमिलता है, तो आपको मैटरनिटी और चाईल्ड हेल्थ क्लिनिकों से विटामिन डी की गोलियाँ मुफ़्त लेने का अधिकार है।

प्र क्या कोई ऐसी चीज़ें भी हैं जो मुझे नहीं खानी पीनी चाहिएं?

उ कई ऐसी चीज़ें हैं जो गर्भ के समय आपको नहीं खानी पीनी चाहिएं क्योंकि इनमें लिस्टीरिया बहुत होता है, जिस रोगाणु से गर्भ गिर सकता है, या मुर्दा बच्चा पैदा हो सकता है या नवजात बच्चे को गंभीर रोग लग सकता है। ख़ास ख़याल रखें कि आप निम्नलिखित चीज़ें न खाएं –

- मोल्ड (फफूँदी) से तैयार किए नर्म चीज़ (पनीर), जैसे कैमैंबर्ट, ब्रे और ब्लू-वेन चीज़ में लिस्टीरिया बहुत होता है। सख्त चीज़ (जैसे चैडर), कॉटेज चीज़ और प्रोसेस किए चीज़ खाने से कोई हानि नहीं होती
- पैटे (किसी भी प्रकार के, वैजीटेबल पैटे सहित)
- बिना पकाए या कम पकाए तैयार खाने। तैयार खाने को तब तक अच्छी तरह गर्म करें जब तक पूरा खाना बहुत गर्म न हो जाए।

आप ये बातें भी याद रखें

- कच्चे अंडे और वे चीज़ें न खाएं जिनमें कच्चे अंडे डाले जाते हैं। केवल वही अंडे खाएं जिनके उबाले जाने पर उनका सफ़ेद और पीला भाग दोनों सख़्त हो चुके हों। इससे साल्मनेला से शरीर में विष पैदा होने का ख़तरा दूर किया जा सकता है।
- कच्चे मीट को हाथ लगाने के बाद हाथ अवश्य धोएं, और कच्चे खाने को तैयार खाने से दूर रखें, ताकि साल्मनेला, कैंपीलोबैक्टर और *ई कोलाई* O157 जैसे रोगाणुओं से तैयार भोजन गंदा न हो जाए।
- ख़ास ध्यान रखें कि आप मीट को पूरी तरह से पकाकर ही खाएं, सोसेज और कीमे के बारे में अधिक सावधान रहें।
- बगीचे में काम करते समय और बिल्ली का मल हटाते समय दस्तानें पहनें, और बाद में हाथ धो लें। इस तरह बिल्ली के मल और मिट्टी में रहने वाले रोगाणु टैक्सोप्लासमोसिस से लगने वाले रोग से बचा जा सकता है। टैक्सोप्लासमोसिस बच्चे के जन्म से पहले उसे हानि पहुँचा सकता है।

- ख़ास ध्यान रहे कि आपके भोजन में बहुत अधिक विटामिन ए न हो। इसका अर्थ यह है कि मल्टीविटामिन गोलियाँ और लिवर से बनने वाली पैटे जैसी चीज़ें न खाएं। आपको थोड़े से विटिमिन ए की ज़रूरत है, परंतु ज़रूरत से अधिक विटामिन ए आपके शरीर में जमा हो सकता है। इसके बारे में और अधिक जानकारी आप अपने जी पी डाक्टर या मिडवाईफ़ से लें।
- आपको शार्क, सोर्डफ़िश और मार्लिन मछली नहीं खानी चाहिए, और ट्यूना भी कम खानी चाहिए। एक हफ़्ते में ट्यूना की एक स्टेक से अधिक न खाएं (जिसका भार पकाई का लगभग 140 ग्राम और कच्ची का लगभग 170 ग्राम होता है) या हफ़्ते में ट्यूना के दो से अधिक डिब्बे न खाएं (जिनमें पानी निकानले के बाद लगभग 140 ग्राम ट्यूना होती है। डिब्बे वाली ट्यूना का अर्थ है छः ट्यूना सैंडविचें या तीन ट्यना सालादें। कारण यह है कि इन मछलियों में पारा अधिक होता है, जिसमें से कुछ आपके दूध में आ सकता है। अधिक पारा आपके बच्चे के नर्वस सिस्टम को ख़राब कर सकता है।

यह काम करना भी अच्छी बात है –

- गर्भ के समय केक और बिस्कुटों जैसी फ़ैट (चिकनाई) और चीनी वाली वस्तुएं खाना कम करें, इससे आपको अपना भार सही रखने में मदद मिलेगी।

कुछ सेहतमंद हल्के से अल्पाहार

- चिकन, कॉटेज चीज़ या बिना चर्बी वाले हैम से भरी पित्ता ब्रैड या सैंडविच
- लो-फ़ैट दही
- सब्ज़ियों और बीन्स का सूप
- फल – ताज़ा, डिब्बे में बंद या किशमिश जैसे सूखे फल

प्र क्या मुझे कैफ़ीन का उपयोग कम करना चाहिए?

उ आप प्रतिदिन कैफ़ीन का उपयोग कम कर दें, परंतु आपको इसे पूरी तरह से बंद करने की ज़रूरत नहीं है। खाने की कुछ गर्म चीज़ों, जैसे कॉफ़ी, चाय और चॉक्लेट में कैफ़ीन कुदरती रूप में होती है, और पीने वाली कुछ चीज़ों और 'इनर्जी (शक्ति) वाली कुछ चीज़ों में यह मिलाई भी जाती है

एक दिन में 300 मिलीग्राम से अधिक कैफ़ीन आपको नहीं पीनी चाहिए। कारण यह है कि इससे जन्म के समय बच्चे का भार कम हो सकता है, और गर्भ नष्ट भी हो सकता है।

निम्नलिखित चीज़ों में से प्रत्येक में लगभग 300 मिलीग्राम कैफ़ीन होती है –

- इन्सटैंट कॉफ़ी के 3 मग (प्रति मग लगभग 100 मिलीग्राम)
- इन्सटैंट कॉफ़ी के 4 कप (प्रति कप लगभग 75 मिलीग्राम)
- ब्रू की हुई कॉफ़ी के 3 कप (प्रति कप लगभग 100 मिलीग्राम)
- चाय के 6 कप (प्रति कप 50 मिलीग्राम)
- कोला के 8 कैन (प्रति कैन 40 मिलीग्राम तक)
- 'इनर्जी' ड्रिंक के 4 कैन (प्रति कैन 80 मिलीग्राम तक)
- चाक्लेट के 8 बार, हर बार लगभग 50 ग्राम (प्रति बार 50 मिलीग्राम तक)

इस लिए, यदि आप एक दिन में एक चाक्लेट बार खाएं, 3 कप चाय पीएं, एक कैन कोला और एक कप इन्सटैंट कॉफ़ी पीएं, तो आप अधिक से अधिक 300 मिलीग्राम कैफ़ीन की हद तक पहुँच जाएंगी।

याद रखिए कि ज़ुकाम और फ़्लू की कुछ दवाइयों में भी कैफ़ीन होती है। कोई भी दवाई सीधे दुकान से लेने से पहले अपने जी पी डाक्टर या सेहत विभाग के किसी अन्य कर्मचारी से अवश्य पूछ लें।

प्र क्या मुझे अल्कोहल (शराब) पीना कम करने की ज़रूरत है?

उ आपको हफ़्ते में एक या दो बार अल्कोहल के 1 या 2 यूनिट से अधिक नहीं पीने चाहिएं। एक यूनिट आम बीअर, लागर या साईडर के आधे पाइंट या वाईन के छोटे गिलास या पक्की शराब (स्पिरिट) के 25 मिलीलिटर पैमाने के बराबर होता है।

प्र मेरा भार कितना बढ़ने की उम्मीद हो सकती है?

उ अलग अलग स्त्रियों का भार अलग अलग प्रकार से बढ़ सकता है, परंतु गर्भ के पूरे समय में आपका भार 10-12 किलो (22-28 पौंड) से अधिक नहीं बढ़ना चाहिए।

भार बहुत अधिक बढ़ जाने से आपकी अपनी सेहत ख़राब हो सकती है और आपका ब्लड प्रैशर बढ़ सकता है। परंतु यह भी ज़रूरी है कि आप खाना बहुत कम न कर दें।

प्र मुझे अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

उ आपको *The pregnancy book* (गर्भ के बारे में पुस्तक) पढ़ने से लाभ हो सकता है, जो इंगलैंड, वेल्ज़ और नार्दरन आयरलैंड में सेहत विभाग ने प्रकाशित की है और पहली बार बनने वाले माता पिता को यह मुफ़्त मिलती है। स्काटलैंड में हेल्थ ऐजूकेशन बोर्ड ने *Ready steady baby!* पुस्तक प्रकाशित की है, जो स्काटलैंड में पहली बार बनने वाले माता पिता को मुफ़्त मिलती है।

यदि इनमें से किसी पुस्तक की कापी आपके पास नहीं है, तो अपने जी पी डाक्टर, मिडवाईफ़ या हेल्थ विज़िटर से बात करें, या अपने स्थानीय हेल्थ प्रोमोशन यूनिट से संपर्क करें।

आपको *Eating for breastfeeding (बच्चे को अपना दूध पिलाते समय भोजन)* और *Feeding your baby (अपने बच्चे को खिलाना पिलाना)* और *Feeding your toddler (अपने नन्हें मुन्ने बच्चे को खिलाना पिलाना)* पढ़ने से लाभ हो सकता है, जो फ़ूड स्टैंडर्डस एजंसी ने प्रकाशित की हैं और जिनके बारे में इस पुस्तिका के अंतिम सफ़े पर जानकारी दी है।

भोजन के बारे में अधिक जानकारी आपको इस वेबसाईट पर मिल सकती है – www.food.gov.uk

www.food.gov.uk/pregnancy